BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

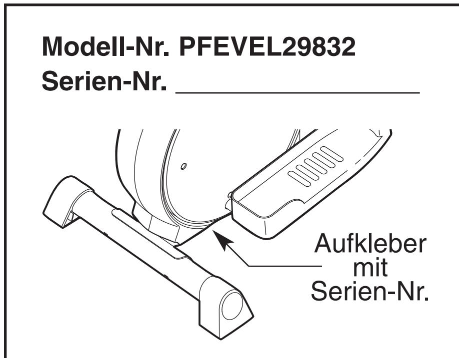
- die MODELL-NUMMER des Produktes (PFEVEL29832)
- den NAMEN des Produktes (PROFORM 545 EKG Ellipsentrainer)
- die SERIEN-NUMMER (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die BESTELLNUMMER und die BESCHREIBUNG der Teile (sehen Sie Seite 14 dieser Bedienungsanleitung)

Teile Nr. 213565 R0804A

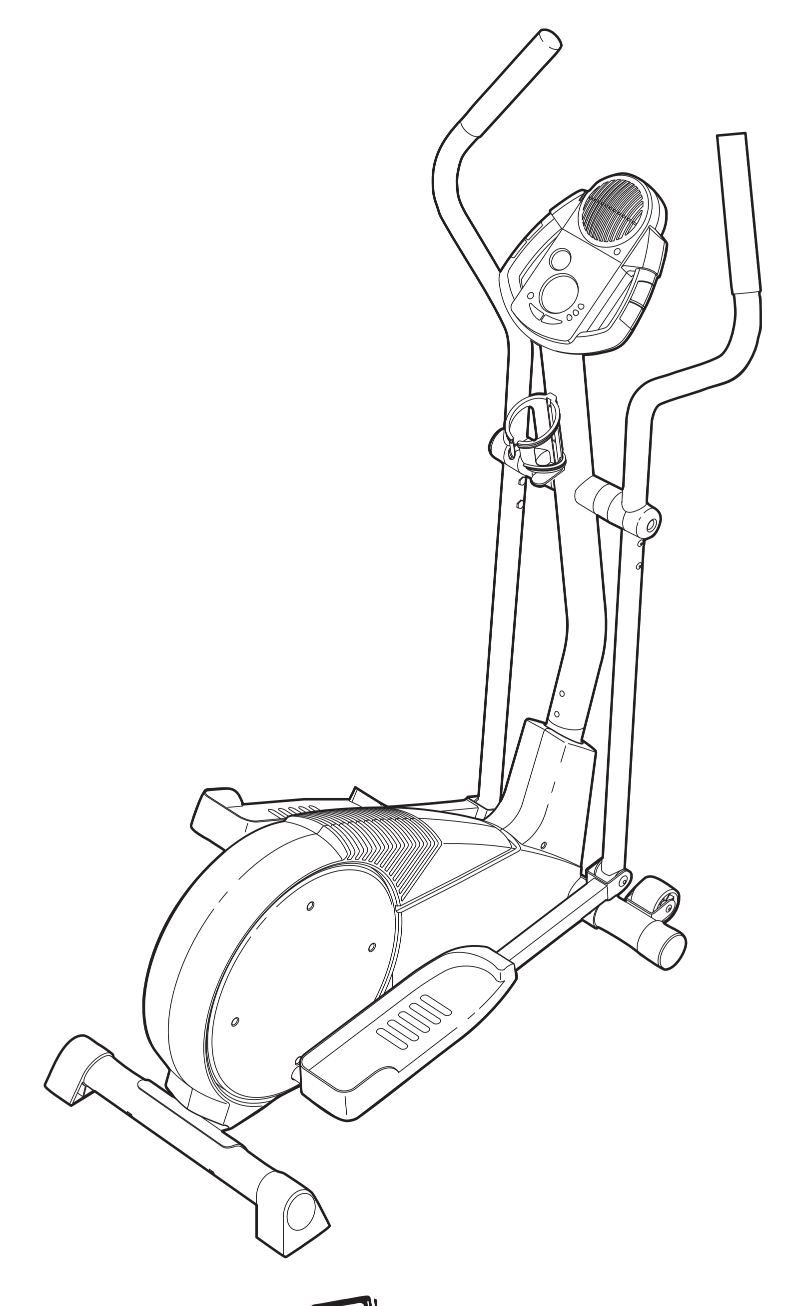


HC-Klasse Fitness-Produkt

Modell-Nr. PFEVEL29832
Serien-Nr. ________________



BEDIENUNGSANLEITUNG



FRAGEN?

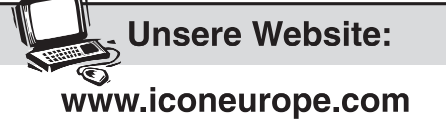
Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für späteren Gebrauch auf.



Unsere Website:

www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

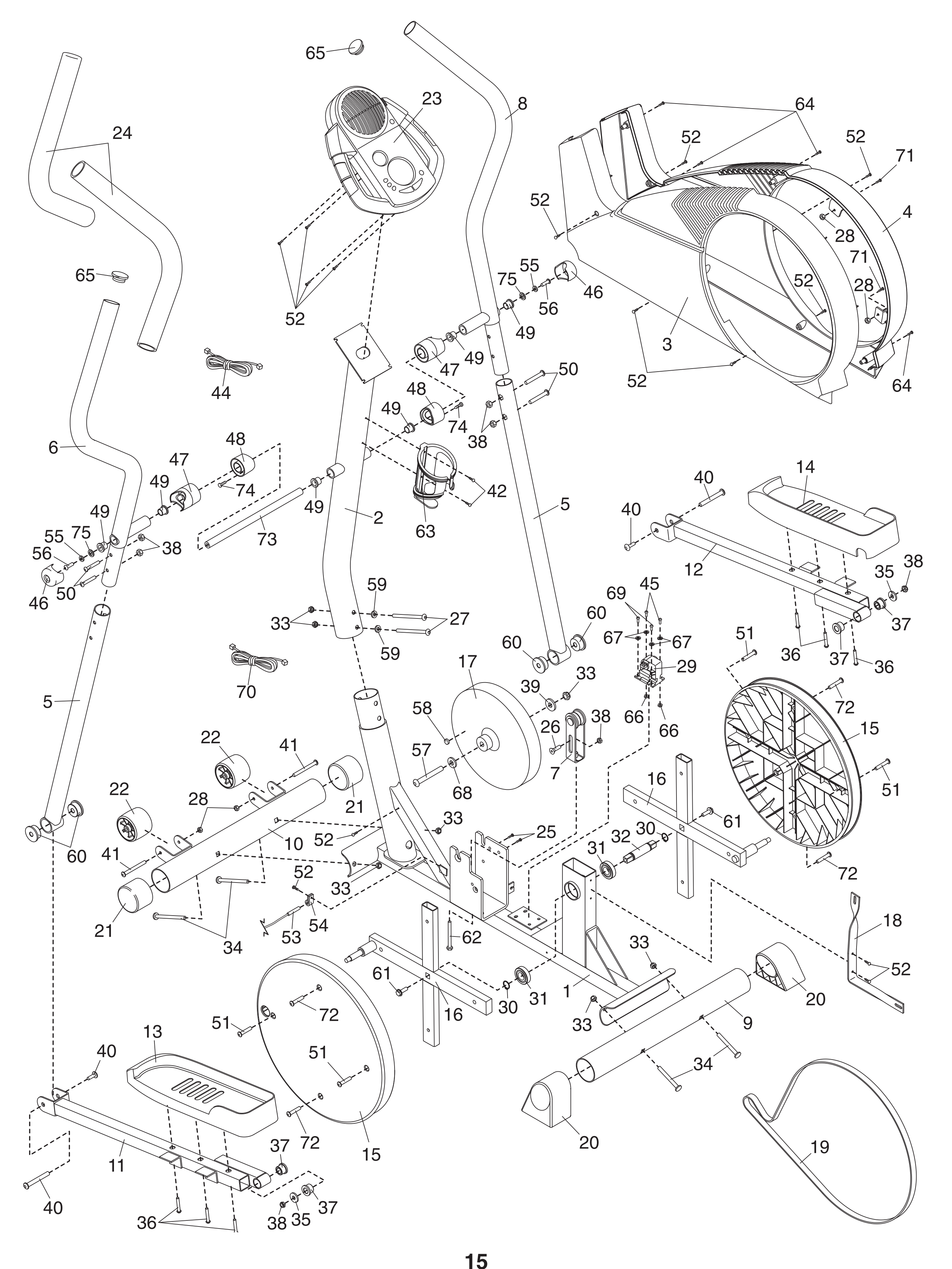
⚠ WARNUNG: Um ernstliche Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen bevor Sie den Ellipsentrainer in Benutzung nehmen.

1. **Lesen Sie bitte alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwenden Sie Ihren Ellipsentrainer nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben wird.**
2. **Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Gerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**
3. **Der Ellipsentrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie ihn nicht in kommerziellem, perpachtetem oder instinituionellem Rahmen.**
4. **Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche und darunter zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage. Benutzen Sie das Gerät nur im Haus und halten Sie es vor Feuchtigkeit und Staub fern.**
5. **Überprüfen Sie alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.**
6. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit entfernt gehalten werden.**
7. **Der Ellipsentrainer sollte nur von Personen unter 115 kg Körpergewicht benutzt werden.**
8. **Tragen Sie immer angemessene Kleidung, während Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.**
9. **Wenn Sie auf den Ellipsentrainer aufsteigen oder davon absteigen, halten Sie sich immer an der Lenkstange fest und steigen Sie auf dem Pedal auf oder ab, das sich in der niedrigsten Position befindet.**
10. **Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihren durchschnittlichen Herzschlag angeben.**
11. **Der Ellipsentrainer hat kein Freilauf. Jedes Mal wenn Sie mit dem Training auf dem Ellipsentrainer aufhören, lassen Sie die Pedale zu einem Stop kommen bevor Sie absteigen.**
12. **Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Gerät trainieren; krümmen Sie Ihren Rücken nicht.**
13. **Sollten Sie Schmerzen haben oder sich schwindelig fühlen während Sie trainieren, hören Sie sofort auf und kühlen ab.**

⚠ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder jedem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Dies gilt besonders für Personen über 35 Jahre und für all diejenigen, die Gesundheitsprobleme gehabt haben oder haben. Bitte lesen Sie alle Instruktionen durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. ICON übernimmt keinerlei Haftung für Personen oder Sachschäden.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. PFEVEL29832

R0804A



TEILELISTE—Modell-Nr. PFEVEL29832

R0804A

Nr.	Zahl	Beschreibung	Nr.	Zahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	41	2	M6 x 72mm Bolzen
2	1	Pfosten	42	2	M4 x 22mm Schraube
3	1	Linker Seitenschutzabdeckung	44	1	Oberen Draht
4	1	Rechter Seitenschutzabdeckung	45	2	M5 x 16mm Bolzen
5	2	Haltestangenarm	46	2	Haltestangenkappe
6	1	Linke Haltestange	47	2	Haltestangenabstandsstück
7	1	Leerlauf-Montage	48	2	Rahmenabstandsstück
8	1	Rechte Haltestange	49	6	Kleine Haltestangenarm-Buchse
9	1	Hinterer Stabilisator	50	4	M8 x 45mm Knopfbolzen
10	1	Vorderer Stabilisator	51	4	M6 x 25mm Schraube
11	1	Linker Pedalarm	52	14	M4 x 16mm Schraube
12	1	Rechter Pedalarm	53	1	Membranenschalter/-draht
13	1	Linkes Pedal	54	1	Kabelklemme
14	1	Rechtes Pedal	55	2	M8,5 Unterlegscheibe
15	2	Pedalscheibe	56	2	M8 x 25mm mit Nylon Schraube
16	2	Diskquerstange	57	1	M10 flache Knopfschraube
17	1	Schwungrad	58	1	Magnet
18	1	Seitenschutzklammer	59	2	M10 gespaltene Unterlegscheibe
19	1	Antriebsriemen	60	4	Große Haltestangenarm-Buchsen
20	2	Hintere Endkappe	61	2	5/16” x 25,4mm Sechskantbolzen
21	2	Vordere Endkappe	62	1	M10 x 60mm Schraube
22	2	Rad	63	1	Wasserflaschenhalter
23	1	Computer	64	4	M4 x 25mm Schraube
24	2	Handgriff	65	2	Haltestangenendkappe
25	2	M5 x 14mm Schraube	66	2	M5 Nylon-Verschlussmutter
26	1	M8 x 22mm flache Knopfschraube	67	4	M5 Unterlegscheibe
27	2	M10 x 76mm Knopfbolzen	68	1	Kleine Schwungrad-Unterlegscheibe
28	4	M6 Nylon-Verschlussmutter			
29	1	Widerstandsmotor	69	2	M5 x 16mm Schraube
30	2	Große Klemmring	70	1	Niedere Draht
31	2	Großes Lager	71	2	M6 x 18mm Bolzen
32	1	Pedalchse	72	4	M6 x 28mm Schraube
33	7	M10 Nylon-Verschlussmutter	73	1	Drehachse
34	4	M10 x 75mm Einsteckbolzen	74	2	M3 x 12mm Schraube
35	2	M8,5 große Unterlegscheibe	75	2	Wellenscheibe
36	6	M4 x 19mm Flanschenschraube	#	1	TCD-Kabel
37	4	Pedalarm-Buchse	#	1	Inbusschlüssel
38	7	M8 Nylon-Verschlussmutter	#	1	Schmiermittel
39	1	Große Schwungrad-Unterlegscheibe	#	1	Bedienungsanleitung
40	2	Pedalarm-Bolzensatz			

Anmerkung: # weißt auf ein nicht-abgebildetes Teil hin. Veränderungen zu den Angaben sind dem Hersteller, ohne Benachrichtigung, vorbehalten.

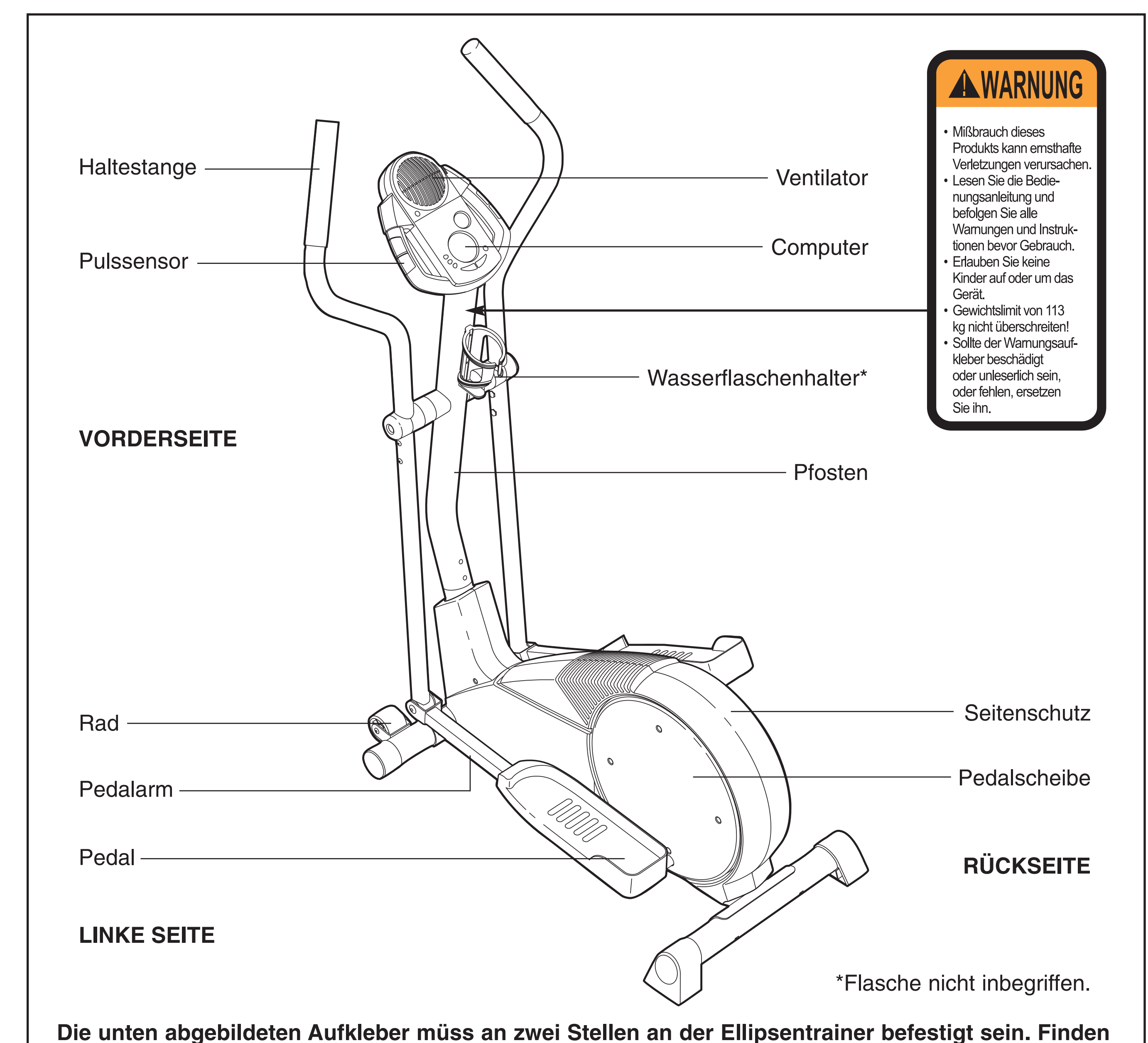
BEVOR SIE ANFANGEN

Wir gratulieren Ihnen zur Auswahl des neuen PRO-FORM® 545 EKG Ellipsentrainer. Der 545 EKG Ellipsentrainer ist ein unglaublich flüssig verlaufendes Trainingsgerät, das Ihre Füße auf natürlichem, elliptischem Weg führt, so dass der Aufprall auf Ihre Knie- und Fußgelenke minimal wird. Der einzigartige 545 EKG bietet verstellbaren Widerstand, Oberkörperhandstangen und ein Multi-Modi-Computer an, um Sie mit dem besten Training zu versehen.

Zu Ihrem eigenen Vorteil, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung genauestens durch bevor Sie Ihren Ellipsentrainer in Verwendung nehmen.

Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer ist PFEVEL29832. Die Serien-Nummer können Sie auf einem Aufkleber am Ellipsentrainer finden (die genaue Stelle des Aufklebers ersehen Sie aus der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie weiterlesen, schauen Sie auf die unten stehende Zeichnung und machen sich mit den bezeichneten Teilen vertraut.



*Flasche nicht inbegriffen.

Die unten abgebildeten Aufkleber müss an zwei Stellen an der Ellipsentrainer befestigt sein. Finden Sie die Aufkleberblätter, ziehen Sie die deutschen Aufkleber ab und kleben Sie diese auf die Englischen. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst.

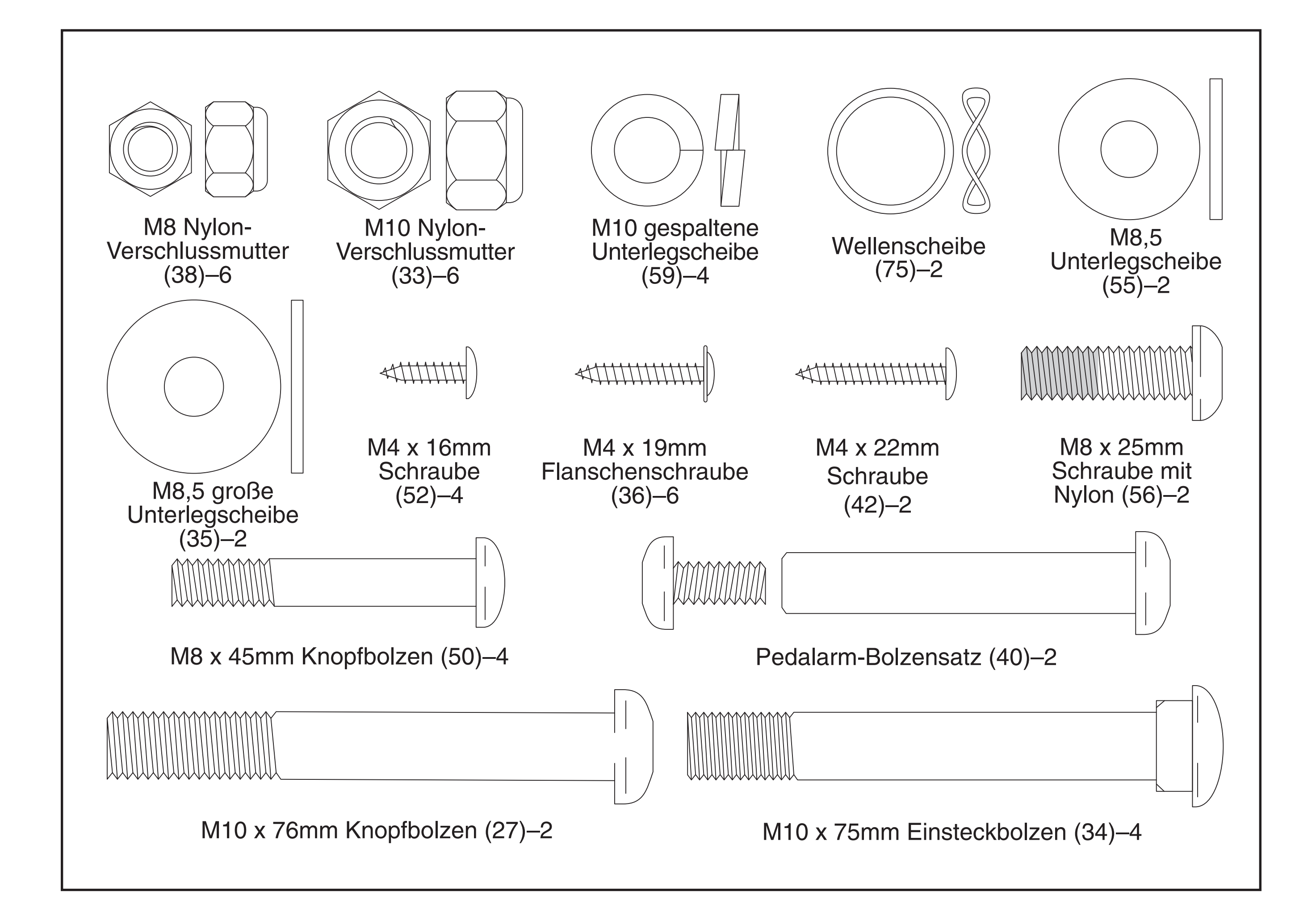
MONTAGE

Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Ellipsentrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.

Zur Montage werden folgende Werkzeuge (nicht inbegriffen) gebraucht: einen Kreuzschraubenzieher , zwei verstellbare Schraubenschlüssel , einen Gummihammer und eine Flachzange .



Benutzen Sie die unten stehenden Teilzeichnungen um die kleinen Teile, die in der Montage benutzt werden, zu identifizieren. Die Zahl in Klammern unter jeder Zeichnung bezieht sich auf die Bestellnummer in der TEILELISTE auf Seite 14. Die zweite Zahl bezieht sich auf die Stückzahl, die für die Montage gebraucht wird. **Anmerkung: Einige kleine Teile können eventuell schon für den Transport angebracht. Falls ein Teil nicht im Teilebeutel ist, sehen Sie nach ob es schon befestigt ist.**



TRAININGSRICHTLINIEN

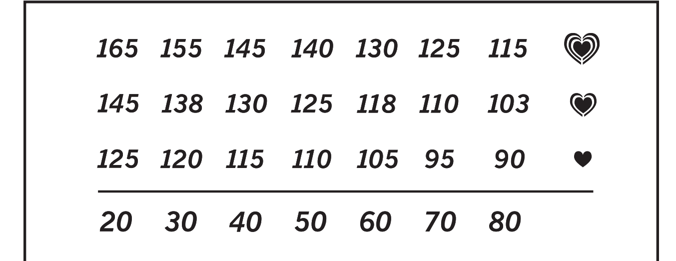
Die folgenden Richtlinien werden Ihnen bei der Ausarbeitung eines persönlichen Trainingsprogrammes behilflich sein. Denken Sie daran, dass gute Ernährung und angemessene Pausen wesentlich zum Erfolg beitragen.

⚠ WARNUNG:

- **Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies gilt besonders für all diejenigen, die über 35 Jahre sind oder schon gesundheitliche Probleme haben oder gehabt haben.**
- **Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren können die Herzfrequenzwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angeben.**

ÜBUNGSINTENSITÄT

Egal, ob Sie abnehmen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem stärken wollen, ist der Schlüssel zum Erfolg die richtige Übungsintensität. Der Indikator für die richtige Übungsintensität ist die Herzfrequenz. Die folgende Tabelle zeigt die empfohlene Herzfrequenz zum Kalorienverbrauch und maximalem Fettabbau sowie für Herz-Kreislauf- (Aerob-) Training.



165	155	145	140	130	125	115	♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Um den korrekten Herzfrequenzen für Sie zu finden, finden Sie zuerst Ihr Alter unten auf dem Diagramm (das Alter ist zu den nahesten zehn Jahren aufgerundet). Dann finden Sie die drei Zahlen über Ihrem Alter. Die drei Zahlen sind Ihre “Trainingszone”. Die niederste Zahl ist die empfohlene Herfrequenz zur Fettverbrennung, die mittlere Zahl ist die empfohlene Herzfrequenz zur maximalen Fettverbrennung, und die höchste Zahl ist die empfohlene Herzfrequenz zum Aerobtraining.

Fettabbau

Um Fette wirkungsvoll abzubauen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum hinweg trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings baut der Körper leicht zugängliche *Kohlenhydrat-Kalorien* zur Energiegewinnung ab und fängt erst dann an, gespeicherte *Fett-Kalorien* abzubauen. Ist es Ihr Ziel Fett zu verbrennen, passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis sich beim Trainieren Ihre Herzfrequenz zwischen der niedersten und mittleren Zahl in Ihrer Trainingszone befindet.

Aerob-Übung

Wenn es Ihr Ziel ist, Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, dann empfehlen wir Aerob-Übung. Aerob-Übung ist eine Aktivität, die grössere Mengen an Sauerstoff über einen längeren Zeitraum hinweg benötigt. Das wiederum regt das Herz an, vermehrt Blut in die Muskeln zu pumpen und die Lunge, das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Für aerobes Training müssen die Übungen so intensive ausgeführt werden, dass sich die Herzfrequenz nahe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone befindet.

TRAININGSRICHTLINIEN

Jedes Training sollte folgendes beinhalten:

Ein Warm-Up, das aus 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichter Übungen besteht. Ein richtiges Warm-Up erhöht die Körpertemperatur, steigert die Herzfrequenz und den Kreislauf und bereitet somit den Körper für das Training vor.

Übungen innerhalb Ihres Trainingsbereiches, die aus 20 bis 30 Minuten Übungen, bei dem Ihr Pulsschlag innerhalb Ihres Trainingsbereiches liegt. Anmerkung: während der ersten Wochen sollte dieses Training 20 Minuten nicht überschreiten.

Eine Abkühlung, die aus 5 bis 10 Minuten Dehnen besteht. Das steigert die Flexibilität der Muskeln und wirkt eventuellen Problemen nach dem Training entgegen.

ÜBUNGSHÄUFIGKEIT

Zur Verbesserung oder Erhaltung Ihrer Kondition sollten Sie dreimal pro Woche trainieren und mindestens einen Tag Pause dazwischen einlegen. Nach einigen Monaten regelmässigen Trainings können Sie nach Wunsch bis zu fünf mal pro Woche trainieren. Denken Sie daran, dass Sie nur dann Ihr Ziel erreichen, wenn Sie Ihr Training regelmäßig und positiv angehen.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Überprüfen Sie alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden. Das Ellipsentrainer kann mit einem weichen Tuch und einer kleinen Menge mildes Reinigungsmittels gereinigt werden. **Benutzen Sie keine Schleif- oder Lösungsmittel.** Um Schaden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten und direktes Sonnenlicht vom Computer fern.

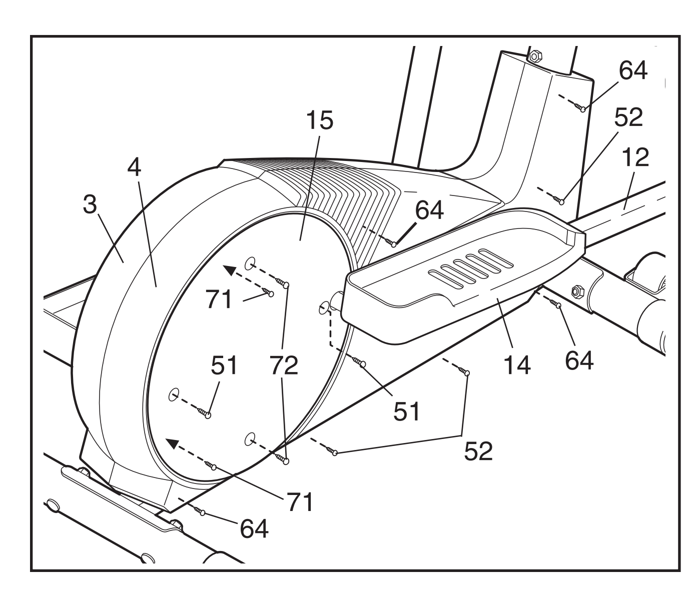
Wenn Sie das Ellipsentrainer lagern, entfernen Sie die Batterien vom Computer. Bewahren Sie das Ellipsentrainer an einem sauberen trockenen Ort auf, fern von Feuchtigkeit und Staub.

COMPUTER FEHLERSUCHE

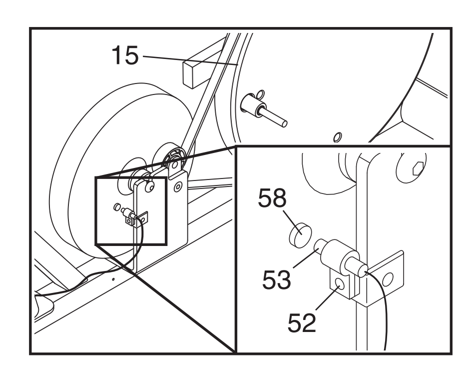
Wenn der Computer nicht richtig funktioniert, müssen Sie die Batterien ersetzen, (sehen Sie Montageschritt 3 auf Seite 5).

DEN MEMBRANENSCHALTER EINSTELLEN

Sollte der Computer eine falsche Wiedergabe anzeigen, stellen Sie den Membranenschalter neu ein. Um den Membranenschalter anzupassen beziehen Sie sich zuerst auf Montageschritt 9 auf Seite 7 und entfernen Sie die Pedalen (13, 14). Zunächst, beziehen Sie sich auf Schritt 8 auf Seite 7 und entfernen Sie die Pedalarmen (11, 12).



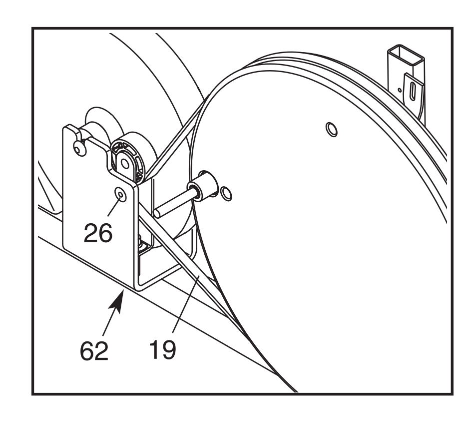
Entfernen Sie zunächst alle Schrauben (51, 72) von der rechten Pedalscheibe (15) und schieben Sie die Pedalscheibe ab. Entfernen Sie alle Schrauben (71, 64) von der rechten Seitenschutzdecke (4) und entfernen Sie die rechte Seitenschutzdecke. Entfernen Sie alle Schrauben (52) von der linken Seitenschutzdecke (3) und entfernen Sie die linke Seitenschutzdecke.



Zunächst, finden Sie den Membranenschalter (53). Lockern Sie die angezogene Schraube (52); entfernen Sie sie jedoch nicht. Schieben Sie den Membranenschalter leicht nach dem Magnet (58) am Schwungrad oder vom Magnet weg. Drehen Sie die Tretkurbel ein paarmal. Drehen Sie die linke Pedalscheibe (15) für einen Moment. Wiederholen Sie diesen Vorgang so lange, bis der Computer die richtige Wiedergabe anzeigt.

Wenn der Membranenschalter (53) richtig eingestellt ist, befestigen Sie wieder die Seitenschutzdecken (3, 4), die rechte Pedalscheibe (15), die Pedalarme (11, 12) und die Pedalen (13, 14).

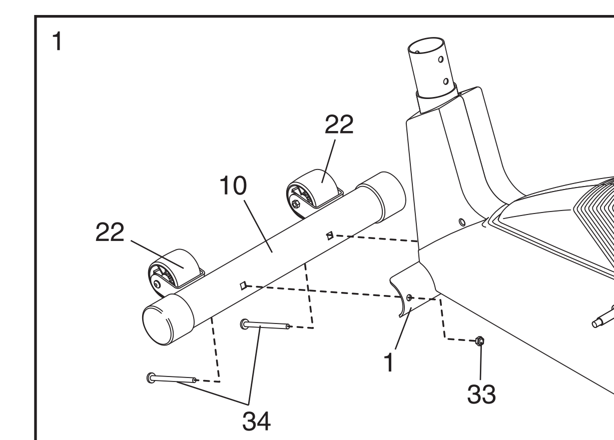
DEN ANTRIEBSRIEMEN EINSTELLEN



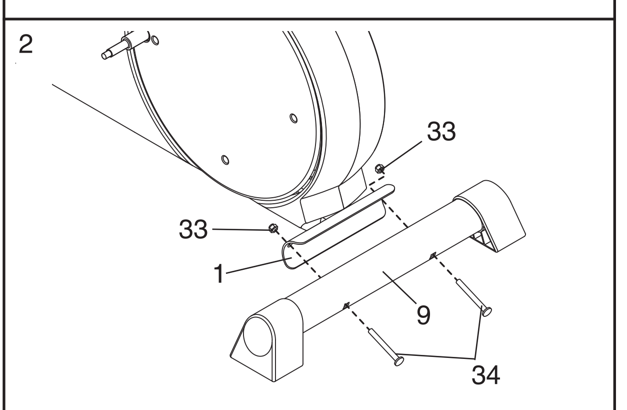
Wenn Sie merken, dass die Pedale beim Fahren nachlassen, obwohl der Widerstand auf die maximalen Stufe eingestellt ist, müsste eventuell der Antriebsriemen (19) angepasst werden. Um den Antriebsriemen zu verstellen, müssen Sie zuerst beide Seitenschutzdecken abnehmen. Beziehen Sie sich auf die Instruktionen auf der linken Seite und entfernen Sie die Seitenschutzdecken.

Dann lockern Sie die M8 x 22mm flache Knopfschraube (26) und drehen Sie den M10 x 60mm Schraube (62) bis der Antriebsriemen (19) straff ist. Wenn der Antriebsriemen straff ist, ziehen Sie die flache Knopfschraube fest an. Befestigen Sie wieder die Seitenschutzdecken.

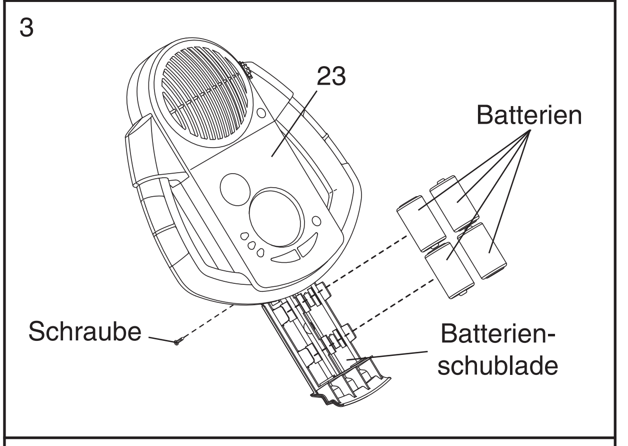
1. Finden Sie den vorderen Stabilisator (10). Während eine andere Person den vorderen Teil des Rahmens (1) hoch hebt, befestigen Sie den vorderen Stabilisator mit zwei M10 x 75mm Einsteckbolzen (34) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (33) am Rahmen. **Achten Sie darauf, dass der vordere Stabilisator so gedreht ist, dass die Räder (22) den Boden nicht berühren.**



2. Während eine andere Person den hinteren Teil des Rahmens (1) hoch hebt, befestigen Sie den hinteren Stabilisator (9) mit zwei M10 x 75mm Einsteckbolzen (34) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (33) am Rahmen.



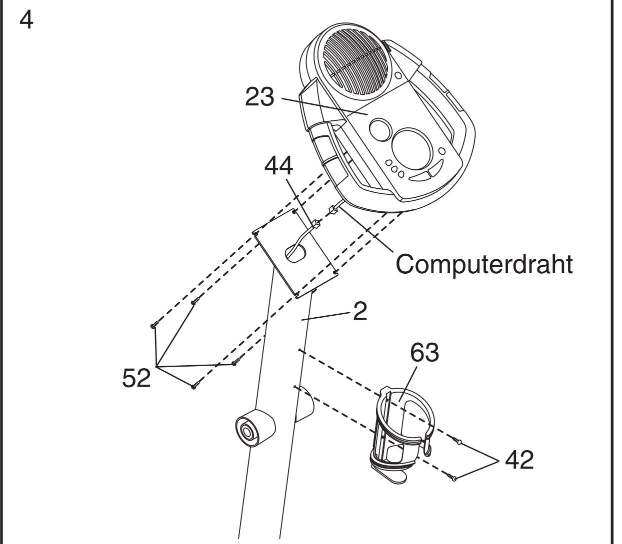
3. Der Computer (23) braucht vier D-Batterien (nicht inbegriffen); alkaline Batterien werden empfohlen. Entfernen Sie die Schrauben von der Batterienschublade. Ziehen Sie die Batterienschublade heraus und legen sie vier Batterien ein. **Achten Sie darauf, dass die Batterien zeichnungsgemäß im Batterienschublade ausgerichtet sind.** Schließen Sie die Batterienschublade und befestigen Sie wieder die Schraube. Anmerkung: Wenn die Batterien korrekt eingelegt sind, wird sich der Ventilator kurz bewegen.



4. Halten Sie den Computer (23) nahe an den Pfosten (2). Verbinden Sie den Computerdraht mit dem oberen Draht (44). Führen Sie den übrigbleibenden Draht in den Pfosten ein.

   Befestigen Sie den Computer (23) mit vier M4 x 16mm Schrauben (52) am Pfosten (2). **Achten Sie darauf, dass Sie die Drähte nicht einklemmen.**

   Befestigen Sie den Wasserflaschenhalter (63) mit zwei M4 x 22mm Schrauben (42) am Pfosten (2).

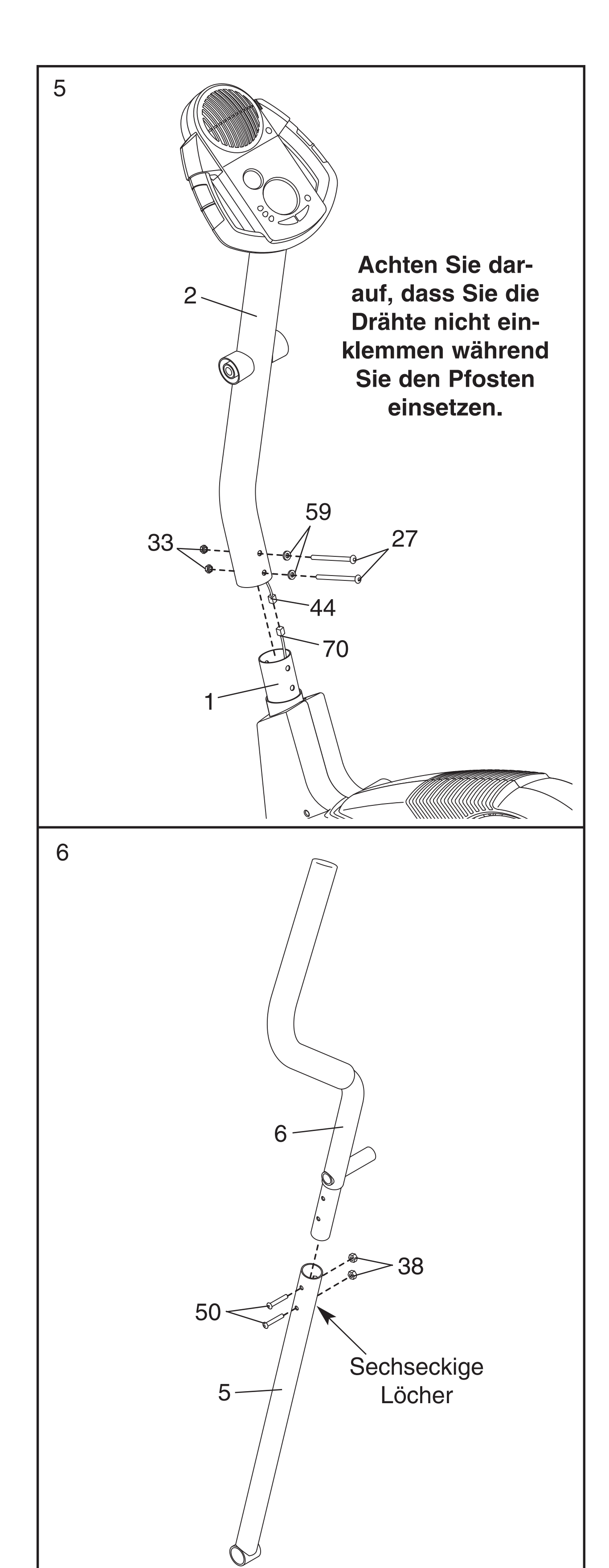


5. Während eine andere Person den Pfosten (2) zeichnungsgemäß nahe an den Rahmen (1) hält, verbinden Sie den oberen Draht (44) mit dem neideren Draht (44).

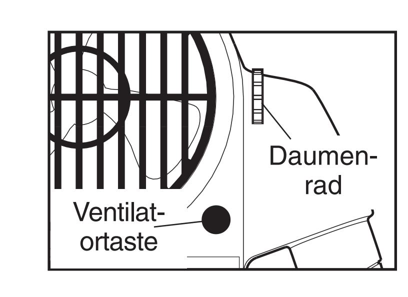
   Schieben Sie den Pfosten (2) auf den Rahmen (1). **Achten Sie darauf, dass Sie die Drähte (44, 70) nicht einklemmen.** Befestigen Sie den Pfosten mit zwei M10 x 76mm Knopfbolzen (27), zwei M10 gespaltenen Unterlegscheiben (59) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (33). **Ziehen Sie die Knopfbolzen noch nicht fest an.**

6. Identifizieren Sie die linke Haltestange (6) der mit einem Aufkleber markiert ist. Führen Sie die linke Haltestange in einer der Haltestangenarme (5) ein; **achten Sie darauf, dass der Haltestangenarm so gedreht ist, dass sich die sechseckigen Löcher auf der angezeigten Seite befinden.** Befestigen Sie die linke Haltestange mit zwei M8 x 45mm Knopfbolzen (50) und zwei M8 Nylon-Verschlussmuttern (38) an einem der Haltestangenarme (5). **Achten Sie darauf, dass sich die Nylon-Verschlussmuttern in den sechseckigen Löchern befinden. Ziehen Sie die Bolzen nocht nicht fest an.**

   Befestigen Sie die rechte Haltestange auf die gleiche Weise am anderen Haltestangenarm (nicht gezeigt).



5 **Wenn gewünscht, stellen Sie den Ventilator ein.**



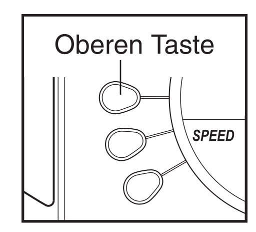
Um den Ventilator auf niedere Geschwindigkeit einzustellen, drücken Sie auf die Ventilatorentaste. Um den Ventilator auf hohe Geschwindigkeit einzustellen, drücken Sie ein zweites Mal auf die Ventilatorentaste. Um den Ventilator abzustellen, drücken Sie ein drittes Mal auf die Ventilatorentaste. Anmerkung: Wenn der Ventilator eingestellt ist und die Pedale ca. eine halbe Minute lang nicht bewegt werden, stellt sich der Ventilator ab, um die Batterien zu schonen.

Drehen Sie das Daumenrad auf der rechten Seite des Computers, um den Ventilator in die gewünschte Richtung zu drehen.

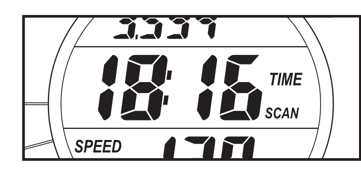
6 **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.**

Wenn die Pedale ein paar Sekunden lang nicht bewegt werden, wird das Display anhalten und die Zeit wird im großen Display aufleuchten.

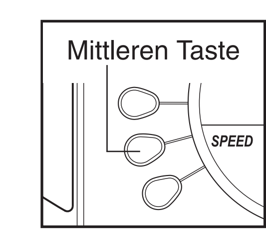
Wenn die Pedale nicht bewegt und die Computertasten ein paar Sekunden lang nicht gedrückt werden, wird sich der Computer abstellen, um die Batterien zu schonen.



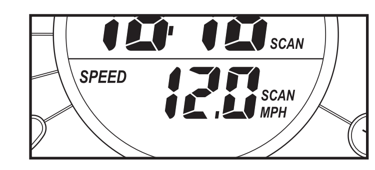
Um nur die Distanz, die Sie gefahren sind oder die Anzahl der Kalorien oder Fettkalorien, die Sie verbrannt haben zu sehen, drücken Sie auf die obere Taste auf der linken Seite des großen Displays bis nur noch die Wörter DISTANCE, CALORIEN oder FAT CALS im oberen Teil des großen Displays erscheinen. Achten Sie darauf, dass das wort SCAN [Ablesung] nicht erscheint. Um wieder die Distanz, die Sie gefahren sind und die Anzahl der Kalorien und Fettkalorien, die Sie verbrannt haben zu sehen, drücken Sie die obere Taste bis das Wort SCAN wieder erscheint.



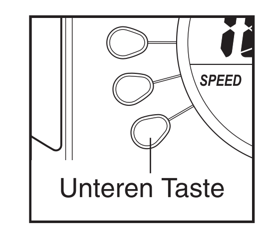
Die Mitte des großen Displays wird die vergangene Zeit [TIME] und ihr gegenwärtiges Tempo [PACE] anzeigen (das Tempo ist in Minuten pro Meile in diesem Teil des großen Displays gezeigt). Das Display wird alle paar Sekunden von einer Zahl auf die andere wechseln.



Um nur die vergangene Zeit oder Ihr Tempo zu sehen, drücken Sie auf die mittlere Taste auf der linken Seite des großen Displays bis das Wort TIME oder PACE erscheint. Achten Sie darauf, dass das Wort SCAN [Absuchung] nicht erscheint. Um wieder die vergangene Zeit sowie Ihr Tempo zu sehen, drücken Sie auf die mittlere Taste bis das Wort SCAN wieder erscheint.

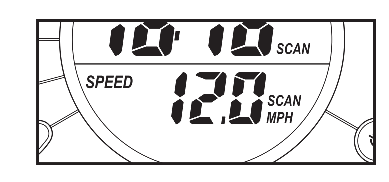


Der untere Teil des großen Displays wird Ihre Fahrgeschwindigkeit [SPEED] und Widerstandsstufe [RESISTANCE] anzeigen. Das Display wird alle paar Sekunden von einer Zahl auf die andere wechseln.



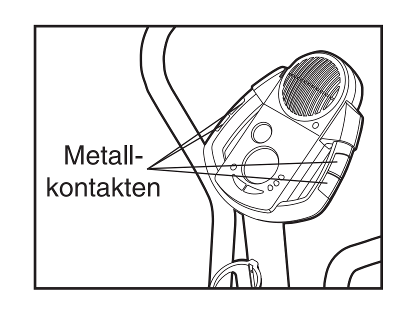
Um nur Ihre Fahrgeschwindigkeit oder Widerstandsstufe zu sehen, drücken Sie auf die untere Taste auf der linken Seite des großen Displays bis nur das Wort SPEED oder RESISTANCE erscheint. Achten Sie darauf, dass das Wort SCAN nicht erscheint. Um wieder Ihre Fahrgeschwindigkeit und Widerstandsstufe zu sehen, drücken Sie auf die untere Taste bis das Wort SCAN wieder erscheint.

Um die Displays wieder einzustellen, drücken Sie auf Ein-/Wiedereinstelltaste.

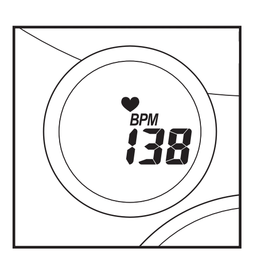


Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz in Meilen oder Kilometer anzeigen. Die Buchstaben MPH oder KM/H werden im unteren Teil des großen Displays erscheinen, um zu zeigen welche Maßeinheit gewählt worden ist. Um die Maßeinheit zu wechseln, drücken Sie beständig auf die Ein-/Wiedereinstelltaste, ca. sechs Sekunden lang. Anmerkung: Wenn die Taste gedrückt bleibt, wird sich der Ventilator für einen Moment einstellen. Wenn die Batterien ersetzt werden, kann es nötig sein, wieder die gewünschte Maßeinheit einzustellen.

4 **Wenn gewünscht, messen Sie Ihre Herzfrequenz.**



Falls es dünne Plastikschichten auf den Metallkontakten oder Handgriffen gibt, ziehen Sie die Plastik ab. Um den Handgriff-Pulssensor zu benutzen, halten Sie die Handgriffe, mit den Handflächen auf den Metallkontakten liegend. **Vermeiden Sie Ihre Hände zu bewegen.**



Wenn Ihr Puls festgestellt ist, wird der herzförmige Indikator im kleinen Display jedes Mal aufleuchten wenn Ihr Herz schlägt. Nach einem Moment werden zwei Striche (– –) erscheinen und dann wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. Zur genauesten Herzfrequenz ablesung halten Sie die Handgriffe weiterhin ca. 30 Sekunden lang.

7. Geben Sie eine großzügige Menge von dem beigelegten Schmierfett auf die Drehachse (73) und auf die zwei M8,5 Unterlegscheiben (55). Schieben Sie die Drehachse so in den Pfosten (2) ein, dass sie genau in der Mitte liegt. Geben Sie noch etwas Schmierfett auf beide Enden der Drehachse.

   Schieben Sie je ein Haltestangenabstandsstück (47) auf die kurzen Stifte der beiden Haltestangen (6, 8) und richten Sie die Haltestangenabstandsstücke so aus, dass die kleinen Pfeile zum Boden zeigen. Schieben Sie dann die Haltestangen auf die Drehachse (73). **Vergewissern Sie sich, dass sich die Haltestangen auf der jeweils richtigen Seite befinden**.

   Ziehen Sie eine M8 x 25mm Schraube mit Nylon (56) mit einer M8,5 Unterlegscheibe (55) und einer Wellenscheibe (75) in beiden Enden der Drehachse (73) fest. Richten Sie die beiden Haltestangenkappen (46) so aus, wie hier angezeigt und drücken Sie die kleinen Vorsprünge der Haltestangenkappen in die zwei Haltestangenabstandsstücke (47).

8. Schmieren Sie reichlich Schmiermittel auf die Achse auf der linken Diskquerstange (16). Schieben Sie den linken Pedalarm (11) auf die Achse und befestigen Sie ihn mit einer M8,5 Große Unterlegscheibe (35) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (38).

   Führen Sie den linken Haltestangenarm (5) in die Klammer am Ende des linken Pedalarms (11) ein und befestigen Sie ihn mit einem Pedalarm-Bolzensatz (40).

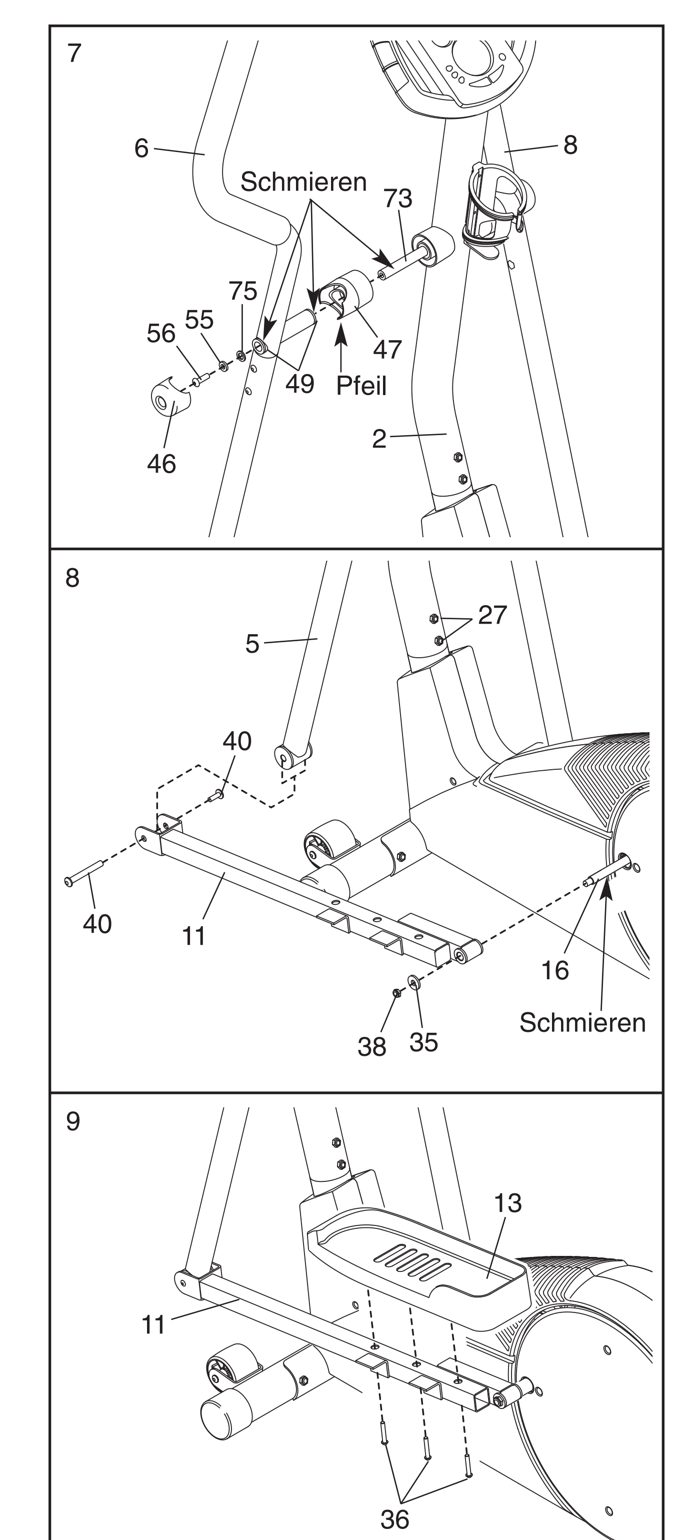
   Wiederholen Sie diesen Vorgang, um den rechten Pedalarm (nicht gezeigt) zu befestigen.

   Beziehen Sie sich auf Schritt 6. Ziehen Sie die M8 x 45mm Knopfbolzen (50) in den Haltestangenrmen (5) fest an.

   Ziehen Sie die zwei M10 x 76mm Knopfbolzen (27) fest an.

9. Finden Sie das linke Pedal (13), dass eine Erhöhung auf der rechten Seite hat. Befestigen Sie das linke Pedal mit drei M4 x 19mm Flanschenschrauben (36) am linken Pedalarm (11), wie gezeigt.

   Befestigen Sie das rechte Pedal auf die gleiche Weise am rechten Pedalarm (nicht gezeigt).

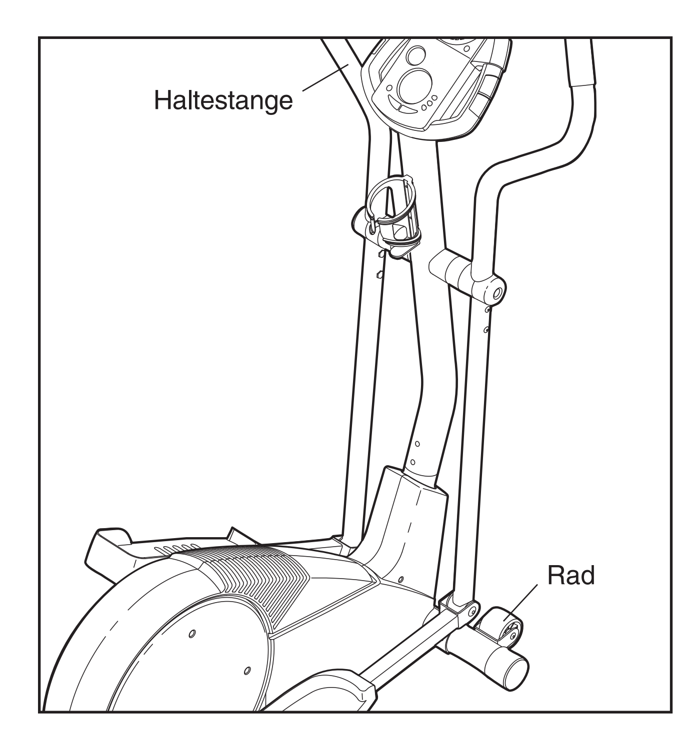


10. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Ellipsentrainer benutzen.** Legen Sie eine Unterlage unter den Ellipsentrainer, zum Schutz des Bodens oder des Teppichs.

BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS

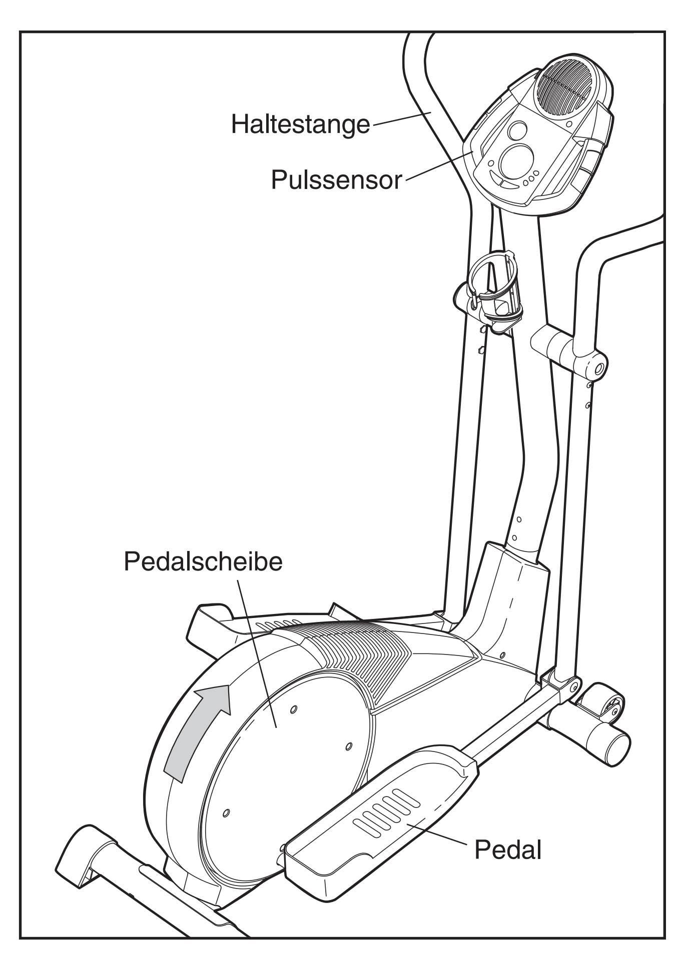
BEWEGEN DES ELLIPSENTRAINERS

Stehen Sie vor den Ellipsentrainer, halten die Handstangen fest und stellen Ihren Fuß gegen eines der Räder. Ziehen Sie an den Haltestangen bis sich der Ellipsentrainer auf den Rädern bewegen lässt. Bewegen Sie dann den Ellipsentrainer vorsichtig an den gewünschten Ort. Dann stellen Sie Ihren Fuß gegen ein Rad und lassen den Ellipsentrainer nach unten. **Wegen der Größe und des Gewichts des Ellipsentrainers, sollten Sie äußerst vorsichtig sein, während Sie ihn bewegen und herunter lassen.**



MIT DEM ELLIPSENTRAINER TRAINIEREN

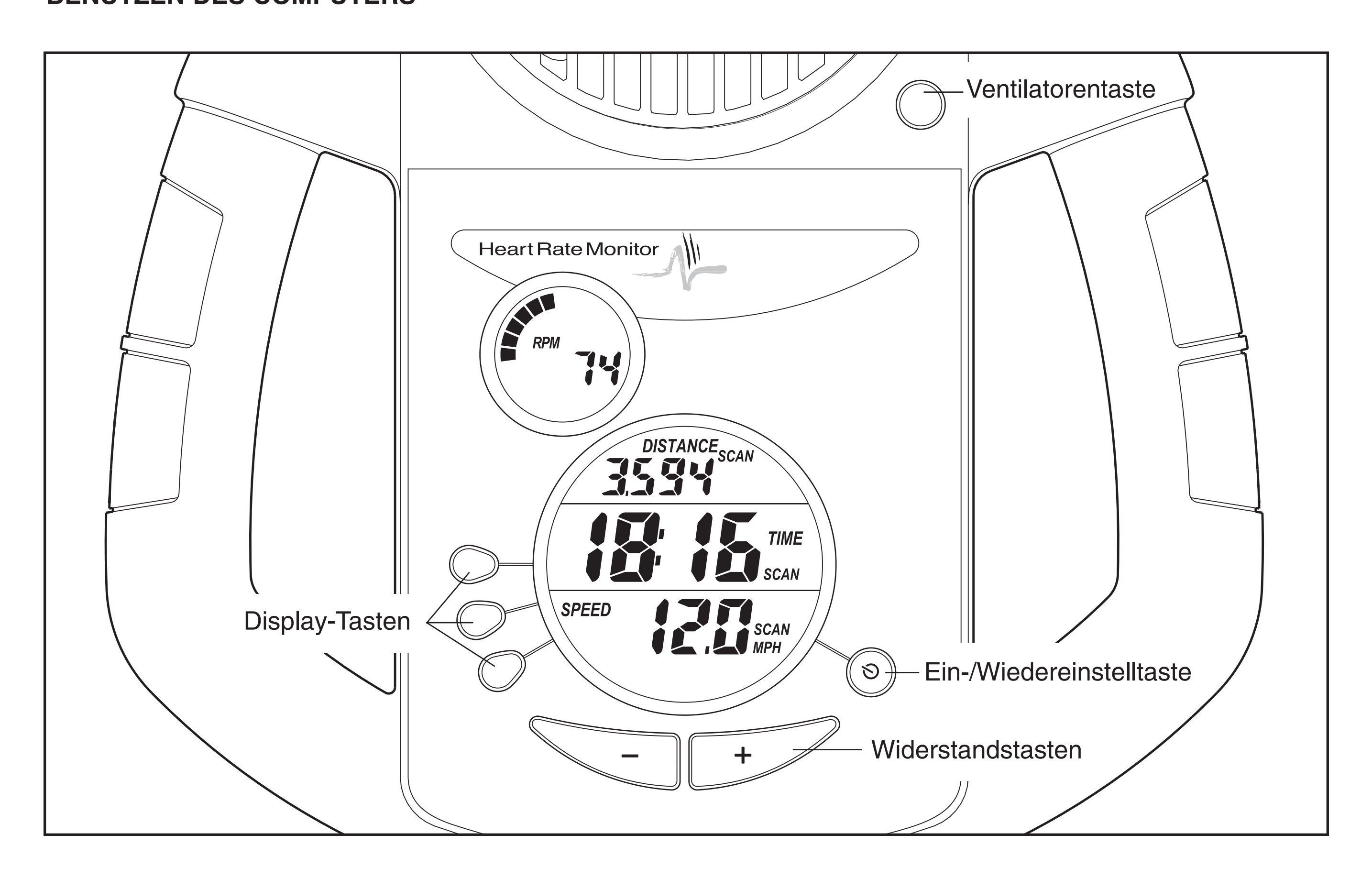
Um auf das Ellipsentrainer aufzusteigen, halten Sie sich an der Lenkstange fest und treten vorsichtig auf das Pedal, das in der niedrigsten Position ist. Zunächst, steigen Sie dann auf das andere Pedal. Bewegen Sie die Pedale, bis sie sich in einer ununterbrochenen Bewegung befinden. **Anmerkung: Die Pedalscheiben können sich in beide Richtungen bewegen. Wir empfehlen, dass Sie die Pedalscheiben in der unten angezeigten Richtung bewegen. Sie können jedoch zur Abwechslung die Pedalscheiben auch in die andere Richtung drehen.**



Um vom Ellipsentrainer abzusteigen, warten Sie zuerst, bis die Pedale völlig zum Stillstand gekommen sind. **WICHTIG: Der Ellipsentrainer hat kein Freilaufrad. Die Pedale werden so lange in Bewegung bleiben, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt.** Wenn die Pedale sich nicht mehr bewegen, steigen Sie zuerst von dem höheren Pedal herunter. Dann steigen Sie vom unteren Pedal herunter.

Die Lenkstangen sind für ein zusätzliches Oberkörper-Training zu Ihrem Workout entworfen. Während Sie trainieren drücken und ziehen Sie die Oberkörperstangen um Ihre Arme, Rücken, und Schultern zu kräftigen. Um nur den Unterkörper zu trainieren, halten Sie den Pulssensor während Sie trainieren.

BENUTZEN DES COMPUTERS



Der leicht zu benutzende Computer bietet eine Auswahl von Merkmalen, um Ihnen zum besten Workout zu helfen. Befolgen Sie die unten stehenden Instruktionen zum Benutz des Computers.

1 **Stellen Sie den Computer an.**

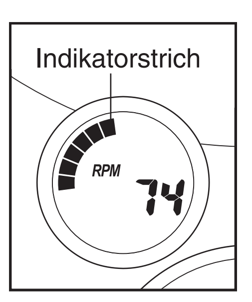
Anmerkung: Der Computer braucht vier 1,5V “D”-Batterien. Siehe Montageschritt 3 auf Seite 5 für Instruktionen zum Einlegen der Batterien.

Um den Computer anzustellen, drücken Sie auf die Ein-/Wiedereinstelltaste (sehen Sie die Zeichnung oben, um die Ein-/Wiedereinstelltaste zu identifizieren. Anmerkung: Die Pedale zu bewegen ist eine andere Art den Computer anzustellen.

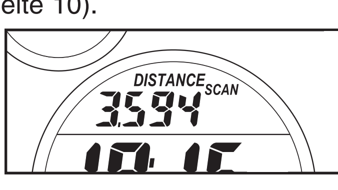
2 **Fangen Sie an zu fahren und verstellen Sie den Widerstand der Pedale, wenn gewünscht.**

Während Sie fahren, verstellen Sie den Widerstand der Pedale indem Sie auf die + und – Tasten unter dem großen Display drücken. Es gibt zehen Widerstandsstufen—Stufe 10 ist die anfordernste. Anmerkung: Nachdem die Tasten gedrückt worden sind, wird es ein paar Sekunden dauern bis der Widerstand die gewählte Einstellung erreicht.

3 **Folgen Sie Ihrem Fortschritt mit dem kleinen und großen Display.**



Das kleine Display wird Ihr Fahrtempo anzeigen in Umdrehungen pro Minute (RPM). Der Indikatorstrich im kleinen Display wird seine Länge erweitern oder reduzieren wenn Sie Ihr Fahrtempo erhöhen oder reduzieren. Anmerkung: Wenn Sie den Handgriff-Pulssensor benutzen, wird das kleine Display Ihre Herzfre-quenz anzeigen (siehe Schritt 4 auf Seite 10).



Der obere Teil des großen Displays wird die Distanz [DISTANCE] , die Sie gefahren sind und die Anzahl der Kalorien [CALORIES] und Fettkalorien [FAT CALS], die Sie verbrannt haben anzeigen (siehe FETTAB-BAU auf Seite 13 zur Erklärung der Fettkalorien). Das Display wird alle paar Sekunden von einer Zahl auf die andere wechseln.